Salud mental y emocional

Julián Melgosa

Capítulo Dos

Temor y ansiedad

Nuestros hijos, de 20 y 27 años de edad, habían nacido en el extranjero y pasado la mayor parte de su vida fuera de Estados Unidos. Necesitaban una buena visión de su país. Así que salimos en viaje por tierra desde el estado de Washington hasta Washington, D.C., para visitar a los abuelos y hacer algunas exploraciones por el camino.

Al dirigirnos hacia el Parque Nacional Grand Teton, donde pensábamos acampar, nos dimos cuenta de que no llegaríamos antes de la noche. Vimos un lugar de camping del Servicio de Bosques con instalaciones muy básicas, y decidimos quedarnos allí. No había otros acampantes, pero el lugar tenía numerosas señales de advertencia de que los acampantes no dejaran nada de alimentos fuera para evitar atraer a los osos.

Cenamos y pronto estábamos listos para dormir. Pero la idea de que había osos alrededor creció en nuestras mentes. Como resultado, esa noche –con mucho viento y otros ruidos– fue larga y dormimos poco. Ninguno descansó muy bien por causa de los osos en nuestro medio: imaginarios, aunque eran muy reales como para arruinar nuestra noche

El temor es una emoción muy fuerte que produce agitación en presencia del peligro. La ansiedad es similar en sus efectos, pero muy diferente porque se centra en incertidumbres futuras. En otras palabras, la ansiedad es temor, no de un gran incendio o un ruidoso terremoto que uno experimente realmente, pero sí de cosas que podrían ocurrir en el futuro.

Las Escrituras mencionan el temor y la ansiedad en diversos lugares. Algunos describen el estado emocional de personajes bíblicos; otros proveen seguridad ("no temas") a quienes afronten las consecuencias desagradables de estas emociones.

© Recursos Escuela Sabática

Las palabras *temor, atemorizado, temeroso y aterrorizado* aparecen 591 veces en la *Nueva versión internacional* de la Biblia (en inglés). (Algunos de estos pasajes se refieren al "temor de Dios", que es muy diferente del simple temor.) La frase "no temas" trasmite uno de los mensajes más importantes que Dios quiere que la gente comprenda. Él está interesado en liberar a sus hijos de esas emociones debilitantes. Por cuanto él nos ama, nos invita a todos a ir a él, someter nuestras ansiedades a él y experimentar la paz. Pedro nos dice: "Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros" (l Pedro 5:7).

Parte de la existencia humana

Los seres humanos experimentan temor y aprehensión desde el mismo comienzo de su vida. Un grupo de investigadores de la Universidad Médica de Semmelweis en Budapest y de la Escuela de Medicina de la Universidad de Texas [1] en Houston estudiaron las expresiones faciales de los bebés humanos. Determinaron que las nenas muy pequeñas como de tres semanas y media, y los varones de cuatro semanas y media, exhibieron temor cuando se les presentaban estímulos alarmantes. Y unos pocos meses más tarde apareció la primera forma de ansiedad: ansiedad por la separación, una reacción de aflicción apropiada del desarrollo, que emerge en los bebés entre los 6 y los 20 meses de edad. A esa edad ellos reconocen a su primer cuidador/padre/madre, se dan cuenta de su ambiente y de la gente que los rodea, y lloran cuando los llevan a un lugar nuevo, le presentan a un extraño o se separan de sus cuidadores primarios.

Aquí va una muestra de temores y experiencias de ansiedad que pueden ocurrir en los años siguientes:

- Los niños que empiezan a andar temen a los animales, la oscuridad y a los extraños.
- Los preescolares pueden temer muchas cosas: ruidos fuertes, dormir solos, tormentas, perder a sus padres o que alguien los lastime. También tienden a tener miedo de lo que a menudo se asocia con pesadillas: fantasmas, monstruos y brujas, por ejemplo.
- Los niños escolares comienzan a experimentar aprensión y percepciones amenazadoras que involucran temas escolares: pruebas, tareas difíciles, notas, ciertas actividades escolares, o sus pares que son más

---

[1] Ernest Nigro et al, “Different Emergence of Fear Expressions in Infant Boys and Girls”, Infant Behavior and Development, 24 (2007), pp. 189-194.

© Recursos Escuela Sabática

fuertes o que andan mejor en los estudios. Y es bastante común que los niños de los primeros grados teman morir aun cuando todavía no comprenden claramente lo que significa la muerte.

- Los adolescentes también afrontan su cuota de situaciones que les causan miedo, tales como la de ser rechazados por sus amigos, no tener éxito en los deportes, no desarrollarse físicamente (especialmente cuando sus amigos se desarrollan temprano), fracasos escolares, etc.
- Los adultos jóvenes temen que no encontrarán compañeros adecuados para la vida o que perderán las oportunidades de trabajo, o quedar cesantes.
- Aunque los adultos han alcanzado estabilidad en muchos aspectos de la vida, los temores todavía los molestan. Se preocupan por su salud y por lo que pasaría si cayeran gravemente enfermos. Aprensiones comunes involucran las finanzas ("¿Qué pasará si no puedo pagar todas mis cuentas?"), la vida familiar ("¿Perderé a mi cónyuge?" o "¿Sufrirá mi hijo un accidente?") y el trabajo ("¿Me escuchará mi jefe?" o "¿Seré el siguiente en quedar cesante?").
- Los ancianos también tienen sus temores. Pueden tener miedo de ingresos disminuidos, de contraer una enfermedad que los incapacite, de perder a su cónyuge, de caerse y quebrarse un hueso, de ser asaltado, y de enfrentar la muerte y morir.

Virtualmente todos en todos los lugares y en diferentes etapas de la vida experimentan temores en una forma u otra. Algunos temores están basados en un pasado que los atormenta; otros son acerca del aquí y ahora; mientras otros todavía pertenecen al futuro. Algunos son reales; y otros, imaginarios. Algunos son realmente importantes; otros son triviales. Pero desde el comienzo del pecado, el temor siempre ha estado presente.

El comienzo del temor

El hombre y la mujer que salieron de las manos de Dios eran perfectos. Sin limitaciones físicas y mentalmente perfectamente equilibrados. Antes de su desobediencia no experimentaban temor o ansiedad, ni podían experimentarlo porque estaban totalmente cuidados por su omnipotente Padre. Además no habían observado esta emoción adversa en ninguna otra criatura, de modo que no sabían que tal experiencia podía existir. Eran perfectamente felices, en parte porque no tenían ningún temor ni ansiedad. Sabían que Dios los vigilaba y que serían cuidados en el futuro.

© Recursos Escuela Sabática

Pero las cosas cambiaron radicalmente cuando Eva comió del fruto prohibido y se lo dio a Adán. La historia de Génesis 3 nos cuenta de dos consecuencias inmediatas de la transgresión. Primero, sus ojos fueron abiertos (versículo 7) y tuvieron, por primera vez, una percepción *general* del mal así como del bien. Su inocencia –su falta de conocimiento del bien y del mal– desapareció. Ahora conocían el pecado y sentían sus consecuencias. Sabían el *antes* y el *después* del pecado. ¡Qué diferencia!

Elena de White describe así su experiencia: "El aire, que hasta entonces había sido de temperatura suave y uniforme, pareció enfriar los cuerpos de la culpable pareja. El amor y la paz que habían disfrutado desapareció, y en su lugar sintieron el remordimiento del pecado, el temor al futuro y la desnudez del alma". [2] Nota que el resultado inmediato de su transgresión no fueron rayos y truenos o alguna cosa observable externamente. Fue la angustia interna, un sentido de culpa, una sensación de quedar expuestos.

Segundo, cuando oyeron los pasos de Dios, se escondieron detrás de los árboles (vers. 8). El esconderse era una consecuencia *específica*, una conducta particular. Sabemos los motivos de esto, porque cuando Dios llamó: "¿Dónde estás tú?", Adán contestó: "Oí tu voz en el huerto, *y tuve miedo,* porque estaba desnudo; y me escondí" (versículo 10, la cursiva fue añadida). Es decir, el temor a las consecuencias que sobrevendrían por haber sido descubierto, la incertidumbre acerca de lo que ocurriría después, fue un resultado claro e inmediato del pecado.

Los ojos de Adán y Eva estaban ahora abiertos. Se daban cuenta de la tensión entre el bien y el mal. Esto los hizo sujetos a la preocupación, el temor, el espanto y la ansiedad; emociones que no habían experimentado antes. Muchas personas dicen: "La información es poder" y "El conocimiento abre puertas". Pero eso no fue verdad acerca del conocimiento que Adán y Eva obtuvieron al pecar. La humanidad hubiera estado mejor sin "el conocimiento del bien y del mal".

En su misericordia, Dios puede a veces ocultar de los seres humanos información porque les traería demasiado dolor. Por eso, aunque Dios nos ha revelado mucho, mantiene algunas cosas en secreto. "Las cosas secretas pertenecen a Jehová nuestro Dios; mas las reveladas son para nosotros y para nuestros hijos para siempre, para que cumplamos todas las palabras de esta ley" (Deuteronomio 29:29).

Los animales, aun los más inteligentes, están protegidos del temor y la ansiedad excesivos. Sólo en la presencia de estímulos amenazadores pueden

---

[2] Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, p. 40.

© Recursos Escuela Sabática

ellos experimentar estas emociones. Poco antes que mi esposa y yo comenzáramos a trabajar en una escuela adventista en España, adoptamos a un perro vagabundo. El animal había seguido a una de las maestras desde la estación de tren hasta la casa de ella cerca de la escuela. Ella nos convenció de que lo tomáramos como mascota. Fue un amigo leal de nuestra familia durante muchos años.

Beni, que fue el nombre que le pusimos, era un perro inteligente y vivaz, pero tenía una conducta extraña: si uno de nosotros arrancaba el automóvil, él se angustiaba visiblemente. Comenzaba a ladrar en forma incesante y trataba de meterse en el auto. Si no le permitíamos entrar, corría detrás de él mientras estábamos en el camino de entrada. La primera vez que sucedió esto yo seguí manejando y pensé: *Cuando adquiera velocidad, él dejará de seguirnos y volverá a la casa.* Pero Beni siguió corriendo a toda velocidad detrás del automóvil como si su vida dependiera de alcanzarlo. Tuve que detenerme y dejarlo entrar. Mi esposa y yo llegamos a la conclusión de que alguien probablemente había abandonado a Beni soltándolo y alejándose. Desde entonces nos aseguramos de que estuviera encerrado dentro de la casa cuando alguien salía con el auto. Aun entonces, él ladraba hasta que el sonido del vehículo no se oía más. Pero tan pronto como el estímulo desaparecía, volvía a jugar con nuestra hijita.

El breve temor de ser abandonado contrasta fuertemente con la forma en que nosotros, los humanos, experimentamos tales temores. Nos preocupan los amenazadores eventos que vendrán, los soportamos con temor, y vivimos mucho tiempo después con temor o ansiedad de que puedan acontecer otra vez.

Ejemplos en la Biblia

La Biblia contiene muchos registros en los cuales las personas mostraron preocupación, temor o ansiedad. Consideremos tres de ellos:

Abraham. Este ser vivió una vida ejemplar. Lo vemos aceptando voluntariamente el llamado de Dios, dejando Harán y saliendo hacia Canaán. Demostró mucha fe y generosidad hacia otros, y vivió una vida de fiel obediencia y proximidad a Dios. Sin embargo, después de un periodo de intensa actividad (ver Génesis 12-14), Abraham llegó a tener miedo de lo que podría suceder. Debió haber tenido uno de esos pensamientos"¿Qué pasaría si...?" acerca del hijo de la promesa que todavía no había llegado. Y concluyó: *Si Dios no me da un hijo, Eliezer –sencillamente un esclavo, ni siquiera miembro de mi familia después de todo– llegará a ser mi heredero.*

Pero "vino la palabra de Jehová a Abram en visión, diciendo: No temas, Abram; yo soy tu escudo y tu galardón será sobremanera grande" (Génesis 15:1; la cursiva fue añadida). Luego Dios le dijo directamente que su heredero sería su hijo biológico, "un hijo tuyo" (versículo 4). Además, Dios le dio una visión del futuro e hizo un pacto especificando la tierra que sus herederos habitarían.

Las dudas y temores de Abraham deben de haber disminuido. Pero este alivio no duró mucho. Sucedieron muchas cosas antes del nacimiento de Isaac, incluyendo el extraño intento de Abraham y Sara de suplir el hijo de la promesa, todo quizá como resultado de las dudas, el temor y la ansiedad de Abraham. Pero finalmente "Sara concibió y dio a Abraham un hijo en su vejez" (Génesis 21:2).

David. Este hijo de Isaí es posiblemente el personaje bíblico que sintió más temor. Podemos comprender esto cuando recordamos que durante gran parte de su vida los enemigos trataron de matarlo. Cuando era joven, su predecesor en el trono, el rey Saúl, lo persiguió insistentemente. Luego, durante sus años maduros, su propio hijo Absalón procuró derribarlo y matarlo. Y los filisteos lucharon contra él durante toda su vida adulta.

En este contexto encontramos joyas como el Salmo 27, un canto en el que David cuenta cómo el Señor lo libro del temor: "Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de atemorizarme?... Aunque un ejército acampe contra mí, no temerá mi corazón; aunque contra mí se levante guerra, yo estaré confiado" (versículos 1, 3).

La estrategia clave de David en cuanto al temor era la confianza en Dios. Vemos esto en pasajes tales como:

- "Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios. Verán esto muchos, y temerán, y confiarán en Jehová" (Salmo 40:3).
- "No tendrá temor [el hombre que teme a Jehová] de malas noticias; su corazón está firme, confiado en Jehová" (Salmo 112:7).
- "Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza. Confío en Dios y no siento miedo. ¿Qué puede hacerme un simple mortal?" (Salmo 56:3, 4, NVT).

Muchas personas han reclamado las maravillosas promesas que sugieren las palabras de David. Aprender algunos de sus salmos de memoria y repetirlos en momentos críticos ha traído consuelo divino a personas que tenían temor. Se dice que el Obispo Bashford, mientras estaba en un viaje por China,

no tenía ninguna opción sino dormir afuera porque no había lugar para él en la posada a la cual llegó tarde una noche. Se le advirtió de la presencia de bandidos con sus actividades nocturnas, y encontró dificultad para dormirse después de repetir sus oraciones. Pero volvían a su mente las palabras: "...en el día que temo, yo en ti confío". Entonces le dijo a Dios: "No tiene sentido que los dos estemos en vela", y pronto se durmió y tuvo un buen descanso.

Los primeros cristianos. La primera generación de conversos al cristianismo compartía sus posesiones entre ellos. Su distribución no se limitaba a comidas, herramientas, utensilios, objetos y dinero; también incluía las propiedades. De acuerdo con Hechos 4, los que poseían tierras o casas las ponían en venta y traían las ganancias a los apóstoles. Ellos, a su vez, distribuían la riqueza entre quienes tenían necesidades. Este sistema funcionó bien, porque se nos dice que "no había entre ellos ningún necesitado" (Hechos 4:34).

Las Escrituras mencionan los nombres de algunos donantes: el primero, como un ejemplo de verdadera generosidad, y los otros para mostrar que Dios no acepta la codicia y el engaño. José, un levita de Chipre, vendió un campo y entregó el dinero a los pies de los apóstoles. Ananías y Safira, un matrimonio, prometieron que también traerían el producto de la venta de una tierra que poseían. Sin embargo, secretamente acordaron retener algo del dinero para sí mismos. Cuando le preguntaron acerca de la donación, mintieron, diciendo que habían dado todo el producto de la venta. Y tan pronto salieron las palabras de sus bocas, murieron (ver Hechos 5).

Debería notarse aquí que este sistema comunal no estaba basado en la coerción. De acuerdo con Pedro, Ananías y Safira podrían haber guardado la tierra o cualquier parte del dinero o todo el dinero de la venta. Pero habían prometido donar todo el producto al fondo general. Y cuando afirmaron haber hecho eso, estaban mintiendo a los hombres y a Dios.

La Biblia nos dice que como resultado de las muertes de Ananías y Safira, *"un gran temor* vino sobre toda la iglesia, y sobre todos los que oyeron estas cosas" (versículo 11). Es difícil saber la naturaleza de este temor. Pudo haber aumentado el respeto reverente hacia Dios, pero también pudo haber sido que los miembros de iglesia tuvieran miedo de lo que podría sucederles a ellos. Algunos quizás hicieron planes como los de Ananías y Safira de vender sus propiedades y quedarse con una parte para sí mismos, y llevar el resto a los apóstoles para ganar estima. Lo que sucedió con Ananías y Safira sin duda los hizo cambiar de planes.

A veces el temor conduce a resultados positivos. Una cantidad prudente de temor puede salvar vidas y el temor de hacer el mal puede ser beneficioso. Lo que ocurrió con Ananías y Safira tal vez fuese necesario para mantener a los miembros de la iglesia primitiva en el camino correcto.

Seguridad divina

Los desórdenes de la ansiedad incluyen fobias de diferentes tipos: ataques de pánico, desórdenes obsesivo-compulsivos, desórdenes de estrés postraumáticos y desórdenes generalizados de ansiedad. Todos ellos tienen que ver con el temor, la ansiedad y el desasosiego: a veces por una razón conocida, otras veces por razones desconocidas. Algunos, como los ataques de pánico, son breves pero muy intensos, con síntomas fisiológicos dolorosos (palpitaciones, traspiración, temblores, falta de aire, sentimientos de ahogo, dolor de pecho, náusea, mareos, sentimientos de irrealidad, temor de perder el control, temor de morir, sensación de cosquilleo, y escalofríos u oleadas de calor). Otros, como los desórdenes generalizados de ansiedad, llevan a meses de desazón, fatiga, irritabilidad, tensión y perturbaciones del sueño.

Estos problemas no son raros. Del 9 al 11,3% de las personas de la población general experimenta fobias. [3] Y los desórdenes de la ansiedad generalizada tienen una duración de un año en el 3% de ellos y de una vida entera en el 5%. [4] Y estos son sólo los casos clínicos. Además hay muchas personas que sufren temores con menor frecuencia, con síntomas menos severos que no se diagnostican. No obstante, estas personas experimentan gran dolor por causa de la pérdida del trabajo propio o de algún ser amado, crisis familiares o enfermedades serias.

Dios no quiere que las personas sufran de esta manera. Él quiere que nos aferremos a sus promesas y confiemos en él a pesar del temor y la ansiedad. A veces podemos necesitar tratamiento psicológico o médico adecuados, así como necesitamos tratamiento para las enfermedades físicas. Pero en todos los casos, patológicos o no, tanto la prevención como la curación de estos síntomas adversos requiere que practiquemos la oración ferviente y fiel, la comunión con Dios, y la decisión de pensar y hacer lo que es correcto.

En diversas ocasiones Jesús tuvo que recordar a sus seguidores que arrojaran sus temores y mantuvieran su confianza en el Padre. Dijo, por ejemplo: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la ca-

---

[3] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association, 19944)

[4] *Ibíd.*, p. 408.

sa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros" (Juan 14:1, 2).

Nota que Jesús pronunció estas palabras después que predijo su traición e intentó explicar sus últimos días sobre la Tierra y su pronto regreso al cielo. Los apóstoles, aunque no les era bien claro el significado de todo esto, deben haberse sentido perturbados. Por eso Jesús les dijo:"No se turbe vuestro corazón". Los estaba invitando a desplazar el temor de sus corazones poniendo la confianza en Dios el Padre y en Jesús mismo. Entonces Jesús dirigió la atención de ellos al reino de los cielos, a la presencia del Padre, a un momento cuando no habrá más dolor, ni tristeza ni preocupación alguna acerca del futuro. ¡Qué hermosa sesión de curación! ¡Jesús les dice la dolorosa verdad de su inminente partida, pero de inmediato lleva la mente de sus discípulos a la experiencia definitiva de estar con él para siempre!

En conclusión, recordamos otra amonestación de Jesús: "No os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal" (Mateo 6:34). ¡Cuánto menos incomodidad mental -y física- experimentaría la gente si siguieran este consejo!

Mi familia y yo tuvimos el privilegio de servir como misioneros en las Filipinas por más de ocho años. Debemos mucho de nuestro conocimiento y comprensión de otras culturas así como mucho crecimiento personal a esa maravillosa experiencia.

A menudo observamos que el pueblo filipino tenía la creencia de que "mañana será mejor". Los tifones y las tormentas eléctricas son comunes durante la estación lluviosa, y llegan a ser especialmente intensas durante setiembre y octubre de cada año, causando diversos grados de daños y a veces provocando pérdida de vidas humanas. Pero después que pasaban la lluvia y el viento, a menudo fuimos testigos de ver a personas que habían perdido sus hogares diciendo con una sonrisa: "Mañana será mejor". Esta actitud –una parte de su cultura– era una gran salvaguardia contra la ansiedad. Los filipinos aplicaban esa actitud a cosas grandes y pequeñas. Les ayudaba a soportar el dolor de hoy y evitar la ansiedad acerca de mañana, que tal vez nunca se materializaría.

Si tus necesidades básicas están atendidas, no estás experimentando dolor y estás seguro, te invito a agradecer a Dios por las bendiciones actuales. Si estás agradecido por los eventos del pasado, inclúyelos también en tu alabanza. Y siendo que no sabes qué te traerá el mañana, permite que Jesús se encargue de tus preocupaciones acerca de lo que podría ocurrir.

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©

© Recursos Escuela Sabática